



月	火	水	木	金
<p>(★10日のつづき) 日本味めぐり ～和歌山県～ ②</p> <p>すろっぽは大根、人参をせん突きという道具で突いた煮物です。大根を細く切ったものを千六本といい、それがなまって、すろっぽという名前がついたという説があります。僧兵汁は肉や野菜をたくさん使ったみそ仕立ての汁物です。戦国時代の戦う僧侶（お坊さん）が力をつけるために食べた鍋物が始まりと言われてい ます。和歌山県はみかんの一大産地なので、デザートはみかんゼリーにしました。</p>	<p>1 セルフ五目ごはん</p> <p>五目とはたくさんの具という意味です。今日の五目ごはんの具は、とり肉、油あげ、かんぴよう、しいたけ、にんじん、たけのこが入っています。具をごはんに混ぜて食べましょう。</p>	<p>2 スラッピージョー</p> <p>「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。ジョー君のように、具をポタポタとたらさないように、スライスパンに上手にはさんで食べましょう。</p>	<p>3</p> <p>けんぽうきんねび 憲法記念日</p>	
<p>6 振り替えきゅうりつ 振替休日</p>	<p>7 ポークビーンズ</p> <p>大豆は、たんぱく質のほかにカルシウム、鉄、ビタミンB群もたっぷり。とうふ、みそ、しょうゆなど、いろいろな食品に大変身します。そのため、大いなる豆とも呼ばれています。</p>	<p>8 ひじき</p> <p>ひじきは海そうの中でカルシウムを一番多く含んでいます。カルシウムは、骨を作る大切な栄養素です。特に牛乳アレルギーや乳製品が苦手な人は積極的にとりたい食品ですね。</p>	<p>9 チョレギサラダ</p> <p>焼肉店でもおなじみのサラダですが、実は日本で考えられた韓国風のサラダで、もともと韓国にはないそうです。ごま油と焼のりの風味がおいしい人気のサラダです。</p>	<p>10 日本味めぐり ～和歌山県～ ①</p> <p>和歌山県は温暖な気候であることから、みかんや梅などの果実の収穫量が全国1位です。今日は梅を使ったあじの梅こうじ焼きにしました。 (★紙面上部②につづく)</p>
<p>13 Q食クイズ</p> <p>小学校低学年のごはんの量は約130gですが、米つぶの数で表すと何つぶくらいになるでしょう。</p> <p>① 200つぶ ② 1200つぶ ③ 2400つぶ (ごたえは紙面下)</p>	<p>14 きつねうどん</p> <p>きつねうどんは、昔から、きつねの好物と伝えられている甘い油あげをのせたうどんですが、給食では、きざんだ油あげがたくさん入った煮こみうどんになっています。</p>	<p>15 手まきずし</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>● 本日のすしネタ ●</p> <p>・ツナマヨあえ ・たまごやき</p> </div> <p>のりの上にごはんを広げて、具をまいて食べましょう。のりの枚数は小学生は5枚で、中学生は7枚です。</p>	<p>16 白身魚のレモンソースかけ</p> <p>ホキという白身魚にかたり粉をつけて揚げて、レモン、しょうゆ、さとうをあわせて作った手作りソースをかけました。魚が苦手な人でもとても食べやすく、人気の魚料理です。</p>	<p>17 もち麦ごはん</p> <p>給食のもち麦ごはんには、もち絹香という栃木県で開発された品種の大麦が使われています。モチモチプチプチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。</p>
<p>20 はしを正しく持ちましょう</p> <p>はしは、正しく使えば食べ物をはさむだけではなく、切ったり、ほぐしたり、さまざまなことができます。また、微妙な指の使い方や力加減を覚えることで手先が器用になります。</p>	<p>21 ポタージュ</p> <p>日本でポタージュという生クリームなどを使用したようなクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスでは、スープ全般のことを、ポタージュとよんでいるそうです。</p>	<p>22 モロのケチャップ和え</p> <p>モロはサメのことで、栃木県では昔からよく食べられている魚です。モロのケチャップ和えは、とり肉のように食べやすく、魚が苦手な人にも人気があります。</p>	<p>23 スパゲティ</p> <p>パスタの中でもっともポピュラーです。太いタイプのスパゲティは濃厚ソースにぴったり。細いタイプのスパゲティは軽いソースで調理して食べるのにぴったりです。</p>	<p>24 食べたもののゆくえ</p> <p>みなさんが食べたものは、口や胃で細かくされ、その栄養は腸から取りこまれます。そして、体を動かすエネルギーや、筋肉、骨などの材料になったり、様々なはたらきをします。</p>
<p>27 食べ物の『旬』</p> <p>「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なので、それをいただくことで季節の移り変わりなども感じることができます。</p>	<p>28 たまご</p> <p>たんぱく質が多くふくまれているため、その性質を利用して卵料理はたくさんあります。スクランブルエッグもその一つで、卵が半熟になるまで、かき混ぜながら炒める料理です。</p>	<p>29 「いただきます」</p> <p>食材を作ったり、獲ったり、運んだり、調理したり、食べるまでに関わるすべての人たちが、命を与えてくれた動植物に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」を言いましょう。</p>	<p>30 ポテトのチーズ煮</p> <p>短冊切りのベーコン、スライスたまねぎをバターで炒め、ゆでた角切りのじゃがいもとチーズを混ぜて、軽く炒め、塩こしょうをして味を調えたら、できあがりです。</p>	<p>31 具だくさんマーボー豆腐</p> <p>豆腐、ひき肉、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけなど、たくさんの食材が入っています。佐野市の給食では、普通のマーボー豆腐と並んで、とても人気のある料理です。</p>